PASTA RÁPIDA

ANNE WILSON



ÍNDICE

INGREDIENTES BÁSICOS
“ BÁSICOS PARA LA DESPENSA
COCCIÓN DE LA PASTA

CABELLO de ángel con vieiras al azafrán
ENSALADA de pasta caliente
“ de pasta con pollo
ESPAGUETIS a la calabresa
“ a las hierbas con mantequilla
“ rápidos a la boloñesa
ESPIRALES con hortalizas
FETTUCINE carbonara al gratín
“ con espárragos, prosciutto y huevo
“ al pesto
“ con salami y queso ahumado
LAZOS de lasaña
MACARRONES primavera
ÑOQUIS gratinados al queso
ORECCHIETTE con atún, limón y salsa de alcaparras
PAPPARDELLE rizados a la puttanesca
PASTA con alcachofas, huevo y acedera
“ de alforfón con frijoles al queso
RAVIOLI con bacon y Mascarpone
RIGATONI con chorizo e hinojo
SOPA de tortellini
TAGLIATELLE con guindillas al pesto rojo
“ con salmón a la crema
“ en salsa de tomates secados al sol
TALLARINES con espárragos

INGREDIENTES BÁSICOS

Para preparar platos de pasta en un santiamén, tan solo necesita tener la despensa y el frigorífico bien abastecidos con ingredientes básicos.
La pasta constituye la base ideal para preparar comidas no tan solo rápidas sino también deliciosas. Yodas las recetas de este libro pueden elaborarse en menos de treinta minutos y, en ciertos apartados, hallará las recetas ultrarrápidas, que va a poder servir incluso antes de que su familia llegue a la mesa.
La clave para poder elaborar comidas tan rápidas se basa en una buena despensa.
La pasta seca, si se tiene en un sitio fresco y seco, se conserva durante meses. Es aconsejable disponer siempre de un amplio surtido de pasta para poder combinarla o sustituirla como plazca.
La pasta fresca también puede adquirirse hoy en día en los supermercados y puede ser al natural o con sabores tan exóticos como la tinta de calamar, hierbas o guindilla. El atractivo de este tipo de pasta es que se cuece en tan solo en un par de minutos. Su desventaja es que debe conservarse en el frigorífico y consumirse lo más pronto posible, por lo que es siempre aconsejable comprar siempre la cantidad justa para cada receta.
En estas páginas aparecen ilustrados los tipos de pasta menos conocidos que se utilizan en algunas de nuestras recetas.



Farfalle o lazos

Pasta de cabello de ángel

Gnocchi o ñoquis, secos y frescos

Bucatini o espaguetis finos

Fusilli o espirales

Pappardelle



Ruedas

Rigatoni







Ziti

INGREDIENTES BÁSICOS
PARA LA DESPENSA

- Filetes de anchoa en conserva
- Corazones de alcachofa en conserva o marinados
- Legumbres en conserva (judías Cannellino, frijoles, garbanzos...)
- Salmón en conserva.
- Tomates en conserva triturados o troceados.
- Atún en conserva
- Alcaparras
- Aceite de oliva
- Frutos secos (piñones, avellanas, nueces...)
- Aceitunas verdes y negras
- Tomates secados al sol (cómprelos en aceite y se evitará ponerlos a remojo. Y si desea ganar sabor, fríalos en su mismo aceite).
- Concentrado de tomate.

Los alimentos básicos que debe conservar en el frigorífico se limitan a la mantequilla, la crema de leche, las hortalizas y el queso. El Parmesano es el queso para pasta por excelencia, pero existen otros como la Mozzarella, el Brie o el Cheddar, que también se utilizan con bastante frecuencia. En cuanto a las hortalizas se aconseja comprarlas según la cantidad requerida, a fin de que sean bien frescas y no se echen a perder.
Resulta una buena idea cultivar algunas hierbas en el jardín o en macetas, puesto que los manojos que hay a la venta suelen ser más grandes que las cantidades necesarias y nunca poseen el aroma de las cultivadas en casa.

COCCIÓN DE LA PASTA

En las recetas de este libro, no figura el tiempo de cocción de la pasta, puesto que éste varía según el tipo de pasta que se utiliza. Por consiguiente, es mejor seguir las indicaciones que el fabricante especifique en el paquete, aunque, sin duda, el mejor método para saber si la pasta está hecha es probándola. No debería estar ni muy cruda ni demasiado hecha, sino al punto o, como dicen los italianos “al dente”. Para obtener estos resultados, es aconsejable cocer la pasta en una olla grande, para facilitar que aumente su tamaño sin que se pegue. Utilice la proporción de 8 tazas (2 litros) de agua por cada 500 g. de pasta. Ponga a hervir el agua y vierta la pasta en cuanto alcance el punto de ebullición. Cuézala hasta que el agua vuelva a hervir y calcule el tiempo de cocción a partir de este momento. Pruebe la pasta un poco antes de agotar el tiempo de cocción estimado.

CABELLO DE ÁNGEL
CON VIEIRAS AL AZAFRÁN

“Pasta rápida” ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4-6 personas:
En dos cucharadas de agua hirviendo ponga a remojar media cucharadita de azafrán en hebras durante 5 min. Vierta 500 grs. de pasta de cabello de ángel en una olla con agua hirviendo y déjela cocer hasta que esté al dente. Mientras tanto caliente dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande y fría dos dientes de ajo majados a fuego medio durante un minuto. Añada 500 grs. de vieiras limpias a la sartén y fríalas hasta que se doren. Agregue el azafrán junto con su líquido, dos cucharadas de cebollino fresco picado, 1/3 de taza de zumo de limón y tres cebolletas picadas previamente. Fríalo todo durante 5 minutos o hasta que las vieiras estén tiernas.
Escurra la pasta, repártala entre cuatro platos individuales y nápela con la mezcla de las vieiras



ENSALADA DE PASTA
CALIENTE

“Pasta rápida” ANNE WILSON

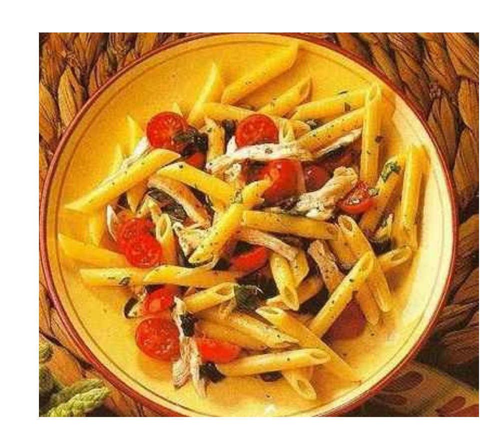
INGREDIENTES para 4-6 personas:
500 grs. de rigatoni
1/3 de taza de aceite de oliva
1 diente de ajo majado
1 cucharada de vinagre balsámico
425 grs. de corazones de alcachofa escurridos y cuarteados
8 lonchas finas de jamón serrano picadas
½ taza de tomates secos al sol en aceite, escurridos y en rodajas.
¼ de taza de hojas de albahaca fresca en tiritas
2 tazas de hojas de oruga, lavadas y escurridas
¼ de taza de piñones ligeramente tostados
¼ de taza de aceitunas negras pequeñas

PREPARACIÓN:
Vierta los rigatoni en una olla grande con agua hirviendo y déjelos cocer hasta que estén al dente. Mientras tanto bata en un bol el aceite de oliva junto con el ajo y el vinagre balsámico. Resérvelo. Escurra la pasta por completo y pásela a una fuente de servir. Vierta por encima la mezcla de aceite y remuévalo todo, sin esperar a que la pasta se

enfríe. Déjela unos minutos a temperatura ambiente y añada los corazones de alcachofa, el jamón, los tomates secados al sol, la albahaca, la oruga, los piñones y las aceitunas. Remuévalo todo bien y sazónelo al gusto con sal y pimienta negra recién molida.
NOTA:
Para tostar los piñones, viértalos en una sartén seca y tuéstelos a fuego medio durante 1 o 3 minutos hasta que empiecen a dorarse. Déjelos enfriar.

ENSALADA DE PASTA
CON POLLO

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4-6 personas:
1 pollo grande asado a la barbacoa (o 3 o 4 pechugas de pollo fritas)
500 grs. de macarrones
¼ de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
200 grs. de tomates cherry partidos por la mitad
1/3 de taza de hojas de albahaca fresca picadas
½ taza de aceitunas negras deshuesadas y picadas
Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN:
Retire la piel y la carne del pollo asado y córtelas en tiras finas.
Mientras tanto cueza los macarrones en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén al dente. Escúrralos bien y páselos a una fuente de servir.
Mezcle el aceite y el vinagre y viértalos sobre la pasta todavía caliente. Remuévalo todo bien.Añada a la pasta el pollo, los tomates cherry, la albahaca y las aceitunas y remuévalo bien. Sazónelo con pimienta negra recién molida y sírvalo caliente como plato principal o bien a temperatura ambiente como parte de una colección de ensaladas.
NOTA:
Puede preparar la ensalada hasta con dos horas de antelación, pero no añada el pollo hasta poco antes de servirla. Conserve el pollo en el frigorífico hasta el momento de incluirlo en el plato. Asimismo pique y espolvoree la albahaca poco antes de servir puesto que se decolora al estar cortada.

ESPAGUETIS A LA CALABRESA

"Pasta rápida" ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4 personas:
Vierta 500 grs. de espaguetis en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén al dente.
Mientras tanto caliente 1/3 de taza de aceite de oliva en una sartén pequeña y fría tres dientes de ajo majados, 50 grs. de filetes de anchoa picados finos y una cucharadita de guindilla roja fresca picada fina. Cuézalo todo a fuego lento durante 5 min. pero procure que el ajo no se queme o se dore demasiado puesto que amargaría.



Añada tres cucharadas de perejil fresco picado a la mezcla de ajo y sofríalo unos minutos más. Sazónelo con sal y pimienta negra recién molida. Escurra la pasta, vuélvala a la olla y nápela con la salsa. Remuévalo todo bien y sírvalo decorado con filetes de anchoa enteros y rodajitas de guindilla roja.

ESPAGUETIS A LAS HIERBAS

CON MANTEQUILLA

"Pasta rápida" ANNE WILSON



PREPARACIÓN para 4 personas:
Vierta 500 grs. de espaguetis en una olla con abundante agua hirviendo y cuézalos al dente. Escúrralos bien y devuélvalos a la olla. Agregue 50 grs. de mantequilla, remuévala hasta que se funda y los espaguetis queden bien untados. Añada media taza de albahaca fresca en tiritas, 1/3 de taza de orégano fresco picado y 1/3 de taza de cebollino fresco picado. Mezcle las pastas con las hierbas para que queden bien distribuidas y sazónelo todo con sal y pimienta negra recién molida; sírvalo inmediatamente.

ESPAGUETIS RÁPIDOS

A LA BOLOÑESA

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
2 cucharadas de aceite de oliva
75 grs. de panceta o bacon picado fino
400 grs. de carne magra de buey
2 tazas de salsa de tomate para pasta envasada
2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de orégano seco
500 grs. de espaguetis
Queso Parmesano fresco
Hojas de orégano fresco

PREPARACIÓN:
Caliente el aceite en una sartén grande y fría el bacon o la panceta hasta que empiece a dorarse. Añada entonces la carne picada y sofríala hasta dorarla bien, deshaciendo cualquier posible grumo con un tenedor. Cuézalo todo a fuego fuerte; no remueva la carne muy a menudo, así se dorará más rápidamente.
Vierta la salsa para pasta, el vinagre de vino, el azúcar, el orégano seco y deje que arranque el hervor. Baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 min., removiendo con frecuencia para evitar que la salsa se pegue al fondo de la sartén.

Unos 10 min. antes de que la salsa esté lista, vierta los espaguetis en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos al dente. Escúrralos bien y repártalos en cuatro platos individuales. Nápelos generosamente con la salsa boloñesa y sírvalos espolvoreados con el Parmesano rallado y el orégano fresco como decoración del plato.

ESPIRALES CON HORTALIZAS

“Pasta rápida” ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de espirales
2 cucharadas de aceite de oliva
6 calabazas amarillas en rodajas
3 calabacines en rodajas
2 dientes de ajo en rodajas
3 cebolletas picadas
1 pimiento rojo en tiras finas
1/3 de taza de maíz en grano
4 tomates troceados
1 cucharada de aceite de oliva adicional
2 cucharadas de perejil fresco picado



PREPARACIÓN:
Vierta las espirales en una olla con agua hirviendo y cuézalas hasta que estén al dente. Mientras tanto caliente el aceite en un Wok o sartén y saltee los calabacines y las calabazas durante unos 3 min. o hasta que las hortalizas estén tiernas.
Agregue al Wok el ajo, la cebolleta, el pimiento y el maíz en grano y saltéelo todo otros dos o tres minutos. Añada luego los tomates y remuévalo todo bien.
Escurra la pasta, devuélvala a la olla y sazónela con el aceite adicional y el perejil fresco. Remuévala bien y repártala entre cuatro platos individuales. Cubra la pasta con la mezcla de hortalizas y sírvala enseguida. Puede decorar el plato con queso Parmesano recién rallado.
NOTA:
Esta receta resulta muy práctica cuando se tienen restos sueltos de hortalizas, setas, brécol, tirabeques o espárragos, todo combina a la perfección. También puede añadirle otras hierbas aromáticas como cebollino o cilantro.

FETTUCINE CARBONARA
AL GRATÍN

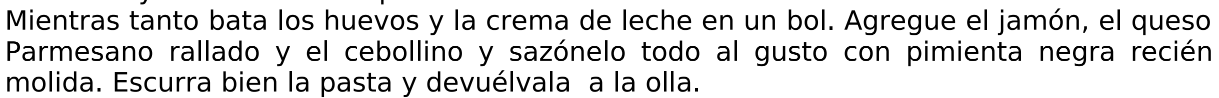
“Pasta rápida” ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
250 grs. de fettucine
¾ de taza de crema de leche
6 lonchas de jamón serrano picadas
½ taza de queso Parmesano recién rallado
2 cucharadas de cebollino fresco picado
30 grs. de mantequilla
¼ de taza de queso Parmesano recién rallado adicional



PREPARACIÓN:
Ponga a calentar el gratinador del horno a temperatura media y unte una fuente de horno plana con aceite o mantequilla fundida.
Vierta los fettucine en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén al dente.



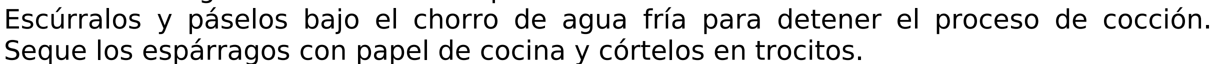
Mientras tanto bata los huevos y la crema de leche en un bol. Agregue el jamón, el queso Parmesano rallado y el cebollino y sazónelo todo al gusto con pimienta negra recién molida. Escurra bien la pasta y devuélvala a la olla.
Añada la mezcla de huevo y la mantequilla a la pasta todavía caliente y remuévalo todo constantemente mientras lo cuece a fuego lento durante 1 minuto o hasta que el huevo empiece a espesarse un poco. Tenga cuidado de no cocerlo demasiado, porque obtendrá unos huevos revueltos en lugar del resultado deseado, es decir, una mezcla suelta y cremosa.
Vierta la pasta en la fuente preparada y esparza el queso Parmesano adicional por encima. Ponga la pasta a gratinar en el horno y déjela unos minutos hasta que la mezcla cuaje y se dore un poco la superficie. Sirva este plato enseguida, acompañado de crujiente pan de tipo italiano.
NOTA:
Para realizar esta receta de manera todavía más rápida puede servir la pasta con queso Parmesano por encima pero sin gratinar.

FETTUCINE CON ESPÁRRAGOS
PROSCIUTTO Y HUEVO

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de fettucine
500 grs. de espárragos frescos
2 cucharadas de aceite de oliva
8 lonchas de jamón serrano en tiritas
4 huevos

PREPARACIÓN:
Vierta los fettucine en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén al dente.
Mientras tanto retire los extremos más duros de los espárragos y cueza estos durante dos minutos en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernos.

Escúrralos y páselos bajo el chorro de agua fría para detener el proceso de cocción. Seque los espárragos con papel de cocina y córtelos en trocitos.
Caliente el aceite en una sartén y fría el jamón hasta que esté dorado y crujiente.
Escurra los fettucine y vuélvalos a poner en la olla. Agregue el jamón junto con el aceite en que lo ha frito y los espárragos y remuévalo todo hasta mezclarlo bien.
Vierta 1 cm. de agua en la sartén, deje que arranque a hervir y, con cuidado, casque los huevos sobre el agua. Tápelos y cuézalos a fuego lento; en cuanto cuajen las yemas, al cabo de 1 min. aproximadamente, ya puede servir los huevos.
Reparta la mezcla de pasta entre cuatro platos individuales y coloque un huevo encima de cada uno de ellos. Sírvalos enseguida con virutas de queso Parmesano fresco por encima, al gusto.



FETTUCINE AL PESTO

"Pasta rápida" ANNE WILSON



PREPARACIÓN para 4 personas:
En un robot de cocina mezcle ¾ de taza de piñones, 2 tazas colmadas de albahaca fresca, 2 dientes de ajo majados y ¼ de taza de queso Parmesano fresco rallado fino. Tritúrelo todo bien y con el motor todavía en marcha, añada media taza de aceite de oliva virgen extra, dejándolo caer en un chorrito muy fino, con el fin de obtener una crema de textura fina. Condimente al gusto con sal y pimient negra recién molida.
Mientras tanto vierta 500 grs. de fettucine en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos hasta dejarlos al dente. Escúrralos, devuélvalos a la olla y

nápelos con el pesto. Remuévalo bien. Esparza virutas de queso Parmesano fresco por encima de la pasta y sírvalo de inmediato.

FETTUCINE CON SALAMI
Y QUESO AHUMADO

“Pasta rápida” ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
375 grs. de fettucine de tomate
200 grs. de tomates secados al sol en aceite
3 lonjas de bacon
1 cebolla roja grande en aros
2 dientes de ajo grandes picados finos
150 grs de salami cortado en tiritas (picante o suave)
2 cucharaditas de harina
1 cucharada de concentrado de tomate
1 ½ tazas de leche evaporada
½ taza de queso ahumado rallado
Pimienta negra recién molida
¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
2 cucharaditas de perejil picado
Virutas de queso Parmesano

PREPARACIÓN:
Cueza los fettucine en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén en su punto. Mientras tanto, escurra los tomates secados al sol y reserve el aceite. Corte los tomates en tiras y resérvelos. Corte el bacon también en tiras y resérvelo.
Caliente el aceite reservado de los tomates en una sartén y fría la cebolla durante tres minutos hasta que esté tierna y dorada. Añada el ajo y fríalo todo un minuto más. Agregue luego los tomates secos, el bacon, el salami y fríalo durante 2 o 3 min.
Agregue la harina y el concentrado de tomate y fríalo todo otro minuto más. De manera gradual, vierta la leche evaporada sin dejar de remover la mezcla y espere a que arranque a hervir. Baje el fuego, añada el queso ahumado, la pimienta negra, la pimienta de Cayena y el perejil y déjelo cocer hasta que el queso se derrita.
Escurra la pasta, devuélvala a la olla y nápela con la salsa. Remuévalo bien y sírvalo enseguida decorado con virutas de queso Parmesano fresco.
NOTA:
El queso ahumado posee un sabor muy intenso por lo que si desea un sabor más suave, deberá utilizar queso sin ahumar.

LAZOS DE LASAÑA

"Pasta rápida" ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4-6 personas:
4 láminas de 16 X 24 cm. de lasaña fresca
400 grs. de queso Ricotta fresco
1 huevo ligeramente batido
¼ cucharadita de nuez moscada molida
1 taza de hierbas aromáticas frescas picadas
30 grs. de mantequilla en daditos
300 grs. de salsa de tomate para pasta envasada
Queso Parmesano fresco rallado
Hojas de albahaca fresca picadas



PREPARACIÓN:
Ponga el horno a calentar a 200º. Vierta las láminas de lasaña en una olla grande con agua hirviendo y cuézalas hasta que estén al dente removiendo de vez en cuando el contenido de la cazuela para evitar que se peguen.
Mientras tanto mezcle el queso Ricotta con el huevo batido, la nuez moscada y las hierbas en un cuenco. Escurra la pasta y extienda las láminas sobre una superficie lisa. Coloque dos o tres cucharadas de relleno en el centro de cada lámina pliegue un tercio sobre el relleno y luego el otro tercio sobre el primero. Retuerza con cuidado las puntas de los rollos de modo que adquieran forma de lazo.
Coloque los lazos de pasta sobre una fuente de horno rectangular engrasada y esparza por encima daditos de mantequilla. Nape el centro de los lazos con la salsa de modo que los extremos queden sin cubrir.
Tápelo y hornéelo durante 5 min. o hasta que la pasta esté bien caliente. Sirva los lazos enseguida decorados con abundante queso Parmesano rallado y hojas de albahaca cortadas en tiras finas.

MACARRONES PRIMAVERA

"Pasta rápida" ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4 personas:
2 tazas de habas descongeladas
500 grs. de macarrones
300 grs. de espárragos tiernos troceados
75 grs. de brécol en ramilletes
1 taza de guisantes frescos pelados
1 taza de crema de leche
1 taza de queso Parmesano recién rallado
2 cucharadas de hojas frescas de tomillo limonero
1/3 de taza de zumo de limón



PREPARACIÓN:
Pele las habas. Cueza los macarrones en una olla de agua hirviendo hasta dejarlos al dente. Mientras tanto coloque todas las hortalizas en un cuenco resistente al calor y cúbralas con agua hirviendo; déjelas reposar 3 min. y luego escúrralas. Escurra también la pasta y luego vuelva a ponerla en la olla.

Agregue a la pasta las hortalizas, la crema de leche, el queso Parmesano, el tomillo y el zumo. Remuévalo todo y sírvalo enseguida.

ÑOQUIS GRATINADOS
AL QUESO

“Pasta rápida” ANNE WILSON

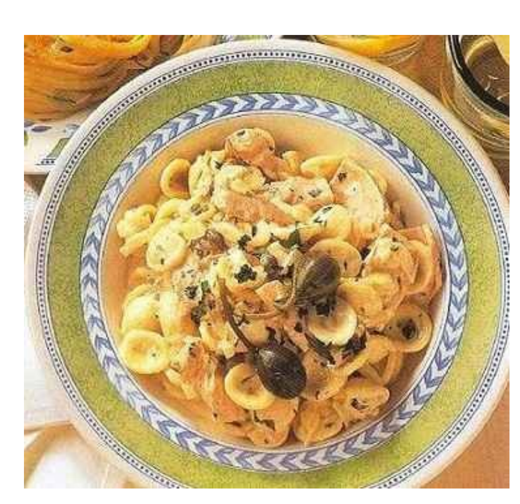
PREPARACIÓN para 4 personas:
Precaliente el horno a 200º y ponga a hervir una olla grande con agua y una pizca de sal. Vierta en la olla 500 grs. de ñoquis frescos y cuézalos hasta que suban a la superficie. Retire la pasta con cuidado mediante una espumadera, escúrrala bien y pásela a una fuente de horno engrasada. Esparza por encima 30 grs. de mantequilla en daditos y una cucharada de perejil fresco picado. Extienda 100 grs. de queso Fontina en lonchas y también 100 grs. de queso Provolone, también en lonchas, encima de los ñoquis.
Condiméntelo con sal marina y pimienta negra machacada, hornéelo durante 5 min. o hasta que el queso se funda y sírvalo enseguida.



ORECCHIETTE CON ATÚN
LIMÓN Y SALSA DE ALCAPARRAS

“Pasta rápida” ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de orecchiette
1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo majado
1 cebolla finamente picada
425 grs. de atún en salmuera escurrido
2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
1 taza de crema de leche
2 cucharadas de perejil plano picado
1 cucharada de alcaparras escurridas
Pimienta negra recién exprimida
¼ de cucharadita de pimienta de Cayena (opcional)



PREPARACIÓN:

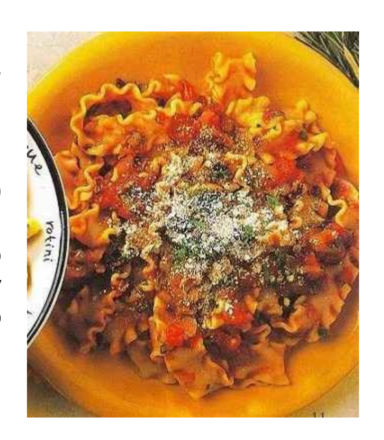
Vierta las orecchiette en una olla grande con agua hirviendo y déjelas cocer hasta que estén al dente.
Mientras tanto, derrita la mantequilla en una sartén y fría el ajo y la cebolla durante 1 o 2 minutos.
Agregue el atún, el zumo de limón, la crema de leche, la mitad del perejil y las alcaparras. Sazónelo todo con pimienta negra y Cayena al gusto, y déjelo cocer a fuego lento durante 5 minutos. Escurra la pasta y devuélvala a la olla. Vierta la salsa de atún y remuévalo todo hasta mezclarlo bien. Sirva la pasta espolvoreada con el resto del perejil. Puede decorar el plato con alcaparras.

NOTA:
Para mezclar bien la pasta con la salsa utilice dos cucharas de madera.

PAPPARDELLE RIZADOS
A LA PUTTANESCA

"Pasta rápida" ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4 personas:



Vierta 500 grs. de pappardelle rizados en una olla grande con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén al dente. Mientras tanto, caliente dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande y fría 2 dientes de ajo majados y una cebolla picada a fuego medio durante 3 min. o hasta que la cebolla esté tierna. Añada dos cucharadas de alcaparras picadas, 800 grs. de tomates en conserva y media taza de aceitunas Kalamata picadas. Llévelo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer durante 10 min. Añada 90 grs. de anchoas troceadas y ¼ de taza de albahaca fresca picada. Déjelo cocer a fuego lento durante 2 min. Escurra la pasta y nápela con la salsa. Remuévalo todo bien y sirva enseguida.

PASTA CON ALCACHOFAS
HUEVO Y ACEDERA

"Pasta rápida" ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4 personas:



Vierta 500 grs. de caracolas de pasta en una olla de agua hirviendo y déjela cocer hasta que estén al dente. Mientras tanto caliente dos cucharadas de aceite en una sartén y fría 3 dientes de ajo majados a fuego medio, hasta que se doren. Añada a la sartén 315 grs. de corazones de alcachofa marinados partidos por la mitad y 3 cucharadas de perejil fresco picado. Sofríalo todo a fuego lento durante 5 min. o hasta que los corazones de alcachofa estén bien calientes. Escurra la pasta y pásela a una fuente grande. Añada dos manojos de hojas de acedera lavadas y picadas gruesas, 4 huevos duros troceados y los corazones de alcachofa; remuévalo todo bien y sírvalo inmediatamente. Condimente el plato con virutas de queso Parmesano fresco y pimienta negra machacada

PASTA DE ALFORFÓN
CON FRIJOLES AL QUESO

"Pasta rápida" ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4 personas:

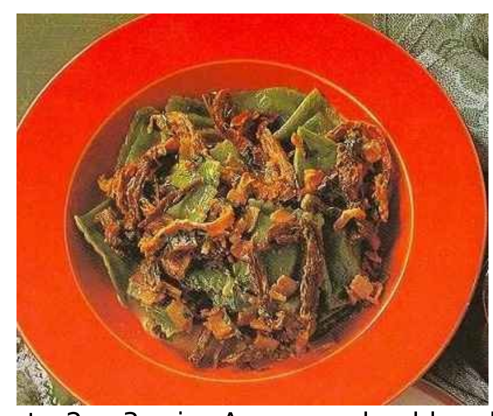


Vierta 500 grs. de espirales de alforfón en una olla grande con agua hirviendo y déjelas cocer hasta que queden al dente. Mientras tanto caliente una cucharada de aceite en una sartén y fría dos dientes de ajo majados y una cebolla picada. Sofríalo todo a fuego medio durante 3 min. o hasta que la cebolla esté ligeramente dorada. Añada 300 grs. de salsa para pasta envasada, 1/3 de taza de zumo de naranja y 400 grs. de frijoles de lata escurridos. Llévelo todo a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 5 min. o hasta que la salsa esté bien caliente. Escurra la pasta, devuélvala a la olla y nápela con la salsa. Vierta además una taza de queso Cheddar rallado y 3 cucharadas de sus hierbas preferidas picadas. Remuévalo todo bien hasta que el queso se funda y sírvalo enseguida. Puede decorar el plato con algo más de queso Cheddar rallado por encima.

RAVIOLI CON BACON
Y MASCARPONE

"Pasta rápida" ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4 personas:



500 grs. de ravioli de espinacas frescos
2 cucharaditas de aceite vegetal
90 grs. de bacon picado fino
½ taza de caldo de pollo
185 grs. de Mascarpone
½ taza de tomate secados al sol en rodajas finas
2 cucharadas de albahaca picada en tiritas
½ cucharadita de pimienta fresca machacada

PREPARACIÓN:

Cueza los ravioli en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén al punto. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén y fría el bacon durante 2 o 3 min. Agregue el caldo, el Mascarpone y los tomates secados al sol.

Llévelo a ebullición y luego baje el fuego. Déjelo cocer a fuego lento durante 5 min. hasta que la salsa se reduzca y espese.

Condiméntela con la albahaca y la pimienta.

Escurra los ravioli y páselos a la sartén para mezclarlos con la salsa y dejarlos bien napados. Sírvalos inmediatamente.

RIGATONI CON CHORIZO E HINOJO

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de rigatoni
30 grs. de mantequilla
1 cucharada de aceite
500 grs. de chorizo cortado en rodajas gruesas en diagonal
1 bulbo de hinojo en rodajas finas
2 dientes de ajo majados
1/3 de taza de zumo de lima
400 grs. de pimientos rojos de lata en rodajas
100 grs. de hojas de oruga pequeñas y picadas
Virutas de queso Parmesano fresco

PREPARACIÓN:
Vierta los rigatoni en una olla con agua hirviendo y cuézalos hasta que estén al dente.
Mientras tanto caliente el aceite y la mantequilla en una sartén grande y fría el chorizo a fuego medio hasta que esté bien dorado. Añada el hinojo a la sartén y sofríalo todo, removiéndolo todo de vez en cuando durante 5 min. más.
Añada el ajo y sofríalo sin dejar de remover durante 1 min. Vierta el zumo de lima y los pimientos y deje que arranque a hervir. Baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento durante 5 min.
Escurra la pasta, devuélvala a la olla y añádale la mezcla de oruga y chorizo; remuévalo todo bien y sírvalo decorando con virutas de Parmesano fresco.
NOTA:
Escoja un chorizo bien condimentado, con ajo y guindilla, para obtener el máximo sabor. Si por el contrario prefiere un plato de sabor más suave, utilice salami como sustituto del chorizo. La oruga, también llamada ruqueta, es una hortaliza de hoja muy popular en la cocina italiana que posee un sabor agrio y algo picante.

SOPA DE TORTELLINI



"Pasta rápida" ANNE WILSON

PREPARACIÓN para 4 personas:
Vierta 250 grs. de trotellini en una olla grande con agua hirviendo y déjelos cocer hasta que estén al dente. Mientras tanto, ponga a hervir un litro de caldo de carne de primera calidad con media taza de cebolletas cortadas en rodajitas y déjelo cocer durante 3 min.
Escurra los tortellini, repártalos entre 4 platos soperos y báñelos con el caldo; decore el plato con cebolletas finamente cortadas.

TAGLIATELLE CON GUINDILLAS
AL PESTO ROJO

"Pasta rápida" ANNE WILSON

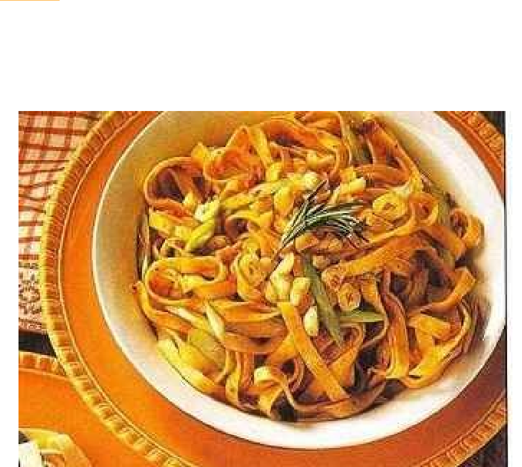


INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de tagliatelle
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo majados
2 guindillas rojas frescas sin guindillas y picadas
2 cucharadas de vinagre balsámico
½ taza de caldo vegetal
4 cucharadas de pesto de tomates secados al sol
3 cebolletas en rodajas finas
¼ de taza de avellanas tostadas picadas

PREPARACIÓN:
Cueza los tagliatelle en una olla con agua hirviendo hasta dejarlos al dente. Mientras tanto caliente aceite en una sartén honda y fría el ajo y las guindillas a fuego medio durante 1 o 2 min. removiendo constantemente.
Baje el fuego y vierta el vinagre, el caldo y el pesto y remuévalo bien. Déjelo cocer durante 6 min.
Escúrra la pasta y viértala junto con las cebolletas en la sartén. Remuévalo todo y sírvalo espolvoreado con las avellanas picadas.

TAGLIATELLE CON SALMÓN
A LA CREMA

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de tagliatelle
30 grs. de mantequilla
1 cebolla grande picada fina
1 taza de crema de leche
½ taza de vino blanco seco
2 cucharadas de eneldo fresco picado
2 pepinos pequeños
150 grs de salmón ahumado en tiritas

PREPARACIÓN:
Cueza los tagliatelle en una olla grande con agua hirviendo hasta que esté al dente. Mientras tanto derrita la mantequilla en una sartén y fría la cebolla hasta que esté tierna y dorada.
Vierta la crema de leche, el vino y el eneldo y déjelo cocer todo durante 4 min. Resérvelo caliente.
Mediante un pelapatatas corte los pepinos en cintas a lo largo sin llegar al centro donde están las semillas.

Escurra la pasta, devuélvala a la olla y nápela con la salsa, el pepino y el salmón; remuévalo todo bien y sazónelo con pimienta negra machacada

TAGLIATELLE EN SALSA
DE TOMATES SECADOS AL SOL

"Pasta rápida" ANNE WILSON



INGREDIENTES para 4 personas:
500 grs. de tagilatelle
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
½ taza de tomates secados al sol en rodajas muy finas
2 dientes de ajo majados
425 grs. de tomates en conserva troceados
1 taza de aceitunas negras sin hueso
1/3 de taza de albahaca fresca picada
Pimienta negra recién molida
Queso Parmesano recién rallado

PREPARACIÓN:
Vierta los tagliatelle en una olla grande con agua hirviendo y déjelos cocer hasta que estén al dente.
Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande y fría la cebolla durante 3 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna. Añada los tomates secados al sol y el ajo y siga cociéndolo 1 min. más.
Vierta el tomate troceado, las aceitunas y la albahaca y sazónelo con abundante pimienta negra. Llévelo a ebullición baje el fuego y déjelo cocer durante 10 min. a fuego lento.
Escurra la pasta y devuélvala a la olla. Vierta la salsa por encima y remuévalo todo bien. Sírvalo inmediatamente con una pizca de queso Parmesano rallado por encima.
NOTA:
Los tomates secados al sol pueden adquirirse tanto secos como al natural, así como en tarros en los que vienen conservados en aceite de oliva. Si los compra en aceite, solo debe escurrirlos, pero si los compra secos, debe ponerlos a remojo en agua hirviendo durante 5 min. a fin de que vuelvan a hidratarse y se ablanden lo suficiente para poder utilizarlos.

TALLARINES CON ESPÁRRAGOS

"Pasta rápida" ANNE WILSON

INGREDIENTES para 4 personas:
200 grs. de queso Ricotta fresco con toda su nata
1 taza de crema de leche
¾ de taza de queso Parmesano recién rallado
Nuez moscada recién rallada
500 grs. de tallarines
500 grs. de espárragos frescos troceados
½ taza de almendras fileteadas y tostadas



PREPARACIÓN:
Vierta el queso Ricotta en un bol y bátalo hasta dejarlo bien fino. Añada la crema de leche, el queso Parmesano y la nuez moscada y condiméntelo todo con sal y pimienta recién molida al gusto.
Vierta los tallarines en una olla con agua hirviendo y déjelos cocer hasta que estén tiernos.
Agregue los espárragos y cuézalos otros tres minutos más.
Escurra la pasta y los espárragos pero reserve dos cucharadas del líquido de la cocción. Devuelva la pasta y los espárragos a la olla. Agregue el líquido reservado a la mezcla de Ricotta y remuévalo bien. Nape la pasta con la salsa restante y remuévalo todo. Páselo a platos individuales precalentados y esparza las almendras tostadas por encima de todo; sírvalo inmediatamente.
NOTA:
Tueste las almendras con el gratinador del horno durante unos 2 min. removiéndolas de vez en cuando y vigilando que no se quemen.